

Terminar con una pareja es difícil, pero no imposible

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad: un plan de estudios para la enseñanza general básica

Alentamos la responsabilidad al respetar los derechos de las personas a tener una educación sexual abierta.

NORMAS NSES:

CHR.8.INF.1: analizar cómo los compañeros, los familiares, los medios, la sociedad, la cultura y las identidades entrecruzadas de una persona pueden influenciar las actitudes, creencias y expectativas sobre las relaciones.

CHR.8.SM.1: describir las estrategias que los estudiantes pueden usar para terminar una relación que no es saludable, incluso involucrar a un adulto de confianza que pueda ayudar.

TARGET GRADE: 8.º grado

TIEMPO: 50 minutos

MATERIALES NECESARIOS:

- Computadora portátil
- Proyector
- Pantalla
- Acceso a www.mentimeter.com
- Tabletas, computadoras o celulares para que los estudiantes tengan acceso
- Manual para una ruptura saludable, una copia por estudiante
- Estrategias para una ruptura saludable, una copia por estudiante
- Recursos nacionales para relaciones no saludables, una copia por estudiante

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Al finalizar esta clase, los estudiantes podrán:

1. Analizar al menos dos influencias externas sobre las actitudes, creencias y expectativas de una persona sobre una relación. [Habilidades]
2. Identificar al menos una estrategia para terminar una relación. [Conocimientos]
3. Nombrar al menos dos recursos que puedan ser útiles para terminar una relación no saludable. [Conocimientos]

DESCRIPCIÓN DE LA CLASE:

Aprender a identificar la diferencia entre relaciones saludables y no saludables es fundamental, pero aprender a terminar una relación es igualmente importante. Las rupturas suelen imaginarse como momentos tumultuosos que dejan mal a ambas partes. Esta clase sirve para identificar por qué las personas ven las relaciones de ese modo, busca estrategias para terminar las relaciones con respeto y comparten recursos para brindar apoyo al terminar relaciones no saludables.

PREPARACIÓN:

Antes de la clase, ingresa a la función de nube de etiquetas de Mentimeter.com, una herramienta en línea de participación que permite hacer votaciones, pruebas, nubes de etiquetas, etc. Usar Menti es gratuito, pero hay que crear una cuenta. Crea una cuenta en Mentimeter.com y accede usando la red de wi-fi de la escuela para asegurarte de tener acceso durante toda la clase.

Si eliges no usar Mentimeter, hay herramientas de nubes de etiquetas en línea que se pueden buscar en Google. Algunos generadores de nubes de etiquetas requieren que el docente ingrese todas las palabras que conforman la nube.

Crea dos entradas de nubes de etiquetas en Mentimeter:

- ¿En qué piensas cuando escuchas la palabra «relación»?
- What do you think of when you hear the phrase break-up?

Prepárate para compartir el enlace de acceso único a Mentimeter con los estudiantes para que puedan participar.

Los estudiantes tendrán que usar celulares, o computadoras portátiles o de escritorio para colaborar en la creación de la

Terminar con una pareja es difícil, pero no imposible

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:

un plan de estudios para la enseñanza general básica

nube de etiquetas. Si la tecnología es un impedimento, intenta reservar el laboratorio de computadoras o dispositivos de la escuela. Si es necesario, los estudiantes pueden ponerse en parejas para compartir los dispositivos.

Imprime una copia del Manual para una ruptura saludable para cada estudiante.

Imprime una copia de las hojas de estrategias y recórtalas para repartir una estrategia por grupo.

Imprime las tarjetas de recursos nacionales de apoyo para relaciones no saludables y recórtalas para repartirle una a cada estudiante. Si es posible, puedes pedirles que saquen una foto de la tarjeta de recursos para guardarla en su celular.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1:

Comienza la clase diciendo **«Vamos a comenzar la clase con un poco de arte y crearemos una nube de etiquetas. Levanten la mano si alguna vez hicieron o vieron una»**. Aprovecha esta oportunidad para fijarte si algún estudiante necesita una explicación. Si hace falta más información, diles **«Las nubes de etiquetas se hacen colocando diferentes palabras de modo que creen una imagen. Si se agrega una palabra más de una vez, se vuelve más grande. Cuantas más veces agreguen la palabra, más grande se vuelve. Tratemos de hacer una. Les haré dos preguntas y me gustaría que piensen en relaciones románticas cuando las respondan. Aunque las amistades y relaciones con la familia son importantes, vamos a enfocarnos en las relaciones de pareja, ya que comenzar y terminar este tipo de relaciones puede ser complicado»**.

Pídeles a los estudiantes que abran o inicien sus dispositivos y se dirijan a www.mentimeter.com. Una vez allí, podrán compartirles a los estudiantes el código único asociado con su herramienta.

Asegúrate de escribir el código en la pizarra o proyectarlo en la pantalla. Pídeles que ingresen el código de Mentimeter que les compartiste. Ingresa la primera entrada de la nube de palabras: ¿en qué piensas cuando escuchas la palabra «relación»? Permíteles que completen la nube y, luego, procesen las palabras más largas. Puedes hacer las siguientes preguntas:

- ¿Por qué creen que tantos de nosotros pensamos en [ingresa la palabra más larga] cuando escuchamos la palabra «relación»?
- ¿Dirían que, como clase, tenemos una visión positiva, negativa o neutra de las relaciones? ¿Qué pruebas respaldan su opinión?
- ¿Qué cosas pueden influir en los pensamientos, las creencias y las opiniones de las personas sobre las relaciones? Por ejemplo, experiencias del pasado, los amigos, la familia, la fe, etc.

Deja la nube de palabras proyectada en la pantalla y pídeles que saquen una hoja de papel y escriban libremente durante tres minutos sobre las cosas que influyen en sus ideas sobre las relaciones. Cuando hayan terminado, pídeles que redondeen las dos influencias más fuertes. Escribe una oración que explique por qué creen que esas son las influencias más fuertes. Pide que algunos estudiantes que quieran compartan su oración con la clase.

(15 minutos)

Terminar con una pareja es difícil, pero no imposible

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:

un plan de estudios para la enseñanza general básica

PASO 2:

Diles «**Bueno, ya observamos las relaciones y las diferentes influencias que nos ayudan a moldear lo que pensamos y cómo reaccionamos ante las relaciones. Ahora, vamos a analizar las rupturas.**».

Pídeles a los estudiantes que vuelvan a acceder al enlace de Mentimeter que les compartiste. Ingresas la segunda entrada de la nube de palabras: ¿en qué piensas cuando escuchas la palabra «ruptura»? Permíteles que completen la nube y, luego, procesen las palabras más largas. Puedes hacer las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que tantos de nosotros pensamos en ingresa la palabra más larga] cuando escuchamos la palabra «ruptura»?
- ¿Dirían que, como clase, tenemos una opinión positiva, negativa o neutra de las rupturas?
- ¿Terminar una relación tiene que ser, necesariamente, una experiencia negativa o mala? ¿Por qué?

Diles «**Terminar una relación suele verse como una experiencia negativa e, incluso, traumática. Vemos eso en las redes, tal vez lo hayamos visto en relaciones que tuvimos o de gente a nuestro alrededor. Sin embargo, terminar una relación no tiene que ser, necesariamente, una experiencia abrumadora o mala. Vamos a repasar algunas ideas sobre cómo tener una ruptura saludable, ya que no todas las relaciones duran para siempre y, cuando es hora de terminar una relación, podemos tratar de hacerlo respetando a todas las personas involucradas.**».

(10 minutos)

PASO 3:

Divide a los estudiantes en cinco grupos y dales la siguiente consigna: «**Cada grupo recibirá una estrategia para terminar una relación de una manera saludable. Lean su estrategia y, luego, piensen una forma de explicarles a sus compañeros cómo funciona. Tendrán alrededor de cinco minutos para analizar su estrategia y, luego, otros tres para compartirla con la clase. Cuando no estén presentando su estrategia, tomen nota y completen el Manual para una ruptura saludable mientras escuchan a sus compañeros, de modo que, cuando sus compañeros terminen, tengan el manual completo. ¿Tienen alguna pregunta?**».

Controla el tiempo y dales alrededor de cinco minutos para analizar y preparar su presentación. Luego, pide voluntarios que compartan su estrategia o sigue el orden del manual. Repártele una estrategia a cada grupo y un juego del Manual para una ruptura saludable a cada estudiante. Cuando todos los grupos hayan dado su exposición, corrobora que todos hayan escrito algo sobre cada estrategia. Puedes hacerlo recorriendo el aula para asegurarte de que todos estén escribiendo durante la actividad o preguntándoles si necesitan más información luego de cada exposición».

(20 minutos)

Terminar con una pareja es difícil, pero no imposible

Clases sobre derechos, respeto y responsabilidad:

un plan de estudios para la enseñanza general básica

PASO 4:

Mientras das por terminada la clase, reparte la tarjeta de recursos para terminar relaciones no saludables.

Diles «Es importante comprender que una ruptura puede ser una experiencia saludable, pero no todas las relaciones lo son. En esos casos, la prioridad es terminar la relación rápidamente, en lugar de usar las estrategias de las que hablamos. Si alguien a quien conocen está en una relación no saludable y necesita terminarla lo antes posible, hay recursos disponibles para que lo haga. Les compartiré una tarjeta de recursos para acceder a un servicio de apoyo al abandonar relaciones no saludables. Si alguna vez necesitan esta información nuevamente, pídanmela, estaré feliz de ayudarlos. Pueden sacar una foto de la tarjeta para que puedan encontrarla más fácilmente si alguna vez ustedes o algún amigo la necesitan. ¡Gracias por su trabajo!».

(5 minutos)

NOTA PARA EL DOCENTE: *Puede ser útil agregar el número de teléfono nacional, la línea para enviar mensajes y la dirección web compartidos en la tarjeta de recursos para terminar relaciones no saludables a la firma de tu correo electrónico, de modo que, cuando te comuniqués con los estudiantes, les recuerdes que pueden acceder a estos recursos si alguna vez lo necesitan.*

EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE RECOMENDADA AL FINALIZAR LA CLASE:

Los pasos 1 y 2 están diseñados para alcanzar el objetivo de aprendizaje 1. El paso 3 está diseñado para alcanzar el objetivo de aprendizaje 2. El paso 4 está diseñado para alcanzar el objetivo de aprendizaje 3. La tarea refuerza los tres objetivos.

TAREA OPCIONAL:

Entrevista a uno de tus cuidadores y pregúntale sobre su mejor y su peor ruptura (y por qué lo fue).

Manual para una ruptura saludable

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN	ME GUSTA/NO ME GUSTA ESTA ESTRATEGIA PORQUE...
1. EVITAR EL <i>GHOSTING</i>		
2. AGRADECER LOS RECUERDOS BUENOS DE LA RELACIÓN		
3. MINIMIZAR LOS DAÑOS		
4. BRINDAR ESPACIO Y DISTANCIA		
5. PERMITIRTE SANAR		

Hojas de estrategias del manual para una ruptura saludable

*Imprime, recorta y repártelo una estrategia a cada uno de los cinco grupos.

EVITAR EL GHOSTING

Terminar una relación puede ser una experiencia muy difícil, especialmente para la persona que decide hacerlo. Esto puede hacer que alguna de las partes se sienta incómoda, asustada, culpable, triste, etc. Todos estos sentimientos son válidos. Aunque una persona puede no sentirse cómoda, la solución no es evitar a la otra persona por completo y desaparecer o ghostearla. Si vas a terminar una relación, lo mejor es hacerlo en persona. Terminar la relación con claridad y no permitir que la otra persona tenga falsas esperanzas de continuar con la relación. Al terminar una relación con una conversación, las personas involucradas pueden tener un cierre al saber que la relación terminó oficialmente.

AGRADECER LOS RECUERDOS BUENOS DE LA RELACIÓN

Incluso cuando una relación está llegando a su fin y hubo situaciones negativas, la mayoría de las relaciones tienen comienzos o recuerdos positivos. Reconocer que la relación tuvo cosas buenas puede recordarte que debes mantener ese respeto cuando la relación llega a su fin. En algún punto, es probable que te haya importado la otra persona y que aún sea así. Recuérdalo al terminar la relación. Quedarse con los recuerdos buenos no significa que la relación deba continuar, sino que da la posibilidad de hacer un análisis honesto de lo que sucedió a lo largo de la relación en lugar de enfocarse solo en lo que salió mal.

MINIMIZAR LOS DAÑOS

Terminar una relación es una experiencia dolorosa para ambas partes. Está bien sentirse triste y decepcionado. Aunque puede ser triste, no tiene que ser dañino. Al terminar una relación, no hay necesidad de echarle la culpa al otro, insultarlo ni tratar menospreciarlo a él o a la relación. Tratar a la otra persona con respeto y minimizar los daños que ocasiona una experiencia dolorosa de por sí como lo es una ruptura ayuda a tener una ruptura saludable. El objetivo es terminar la relación, no destruir a la otra persona y su autoestima.

BRINDAR ESPACIO Y DISTANCIA

Al terminar una relación, al comienzo puede haber un deseo de mantener a la otra persona en nuestra vida como un amigo. Algunas personas lo hacen exitosamente. Inmediatamente después de la ruptura, es importante que haya espacio y distancia entre las personas para que puedan acostumbrarse a su nueva realidad. Aunque puede ser complicado, no hablar por teléfono, no mandarse mensajes y no hablar por ningún otro medio permitirá que todos los involucrados se puedan ajustar a la vida sin la relación. Luego, si ambas partes desean tener una amistad, se puede analizar.

PERMITIRTE SANAR

Ya sea que te hayan roto o que lo hayas hecho tú, tendrás que tomarte el tiempo suficiente para sanar. Más allá de cómo te sientas, es importante usar este tiempo para explorar tus propios sentimientos y satisfacer tus necesidades. Cuídate mucho. Pasa tiempo con tus familiares y amigos que te hagan feliz. Busca algo que te guste hacer que quieras adoptar como pasatiempo. Haz cosas que te pongan feliz y enfócate en ti mismo.

Recursos para relaciones no saludables

MENSAJES: LOVEIS al 22522
LLAMADAS: 1-866-331-9474
CHAT: www.loveisrespect.org

MENSAJES: LOVEIS al 22522
LLAMADAS: 1-866-331-9474
CHAT: www.loveisrespect.org